



Når mælk giver mavekneb

Skibsted, Leif Horsfelt; Abildgaard, Inger

Published in:
Samvirke

Publication date:
2018

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Citation for published version (APA):
Skibsted, L. H., & Abildgaard, I. (2018). Når mælk giver mavekneb. *Samvirke*, Januar 2018, 40-41.

NÅR MÆLK GIVER MAVEKNEB

TEKST LEIF SKIBSTED OG INGER ABILDGAARD

De fleste danskere kan godt tåle mælk, men 75 procent af verdens befolkning holder sig fra mælk, fordi den giver mavekneb og diarré

5,3%

af de voksne danskere undgår laktose

Kilde: Coop Analyse

Er du voksen, og drikker du mælk uden at få mavekneb, hører du til et eksotisk mindretal på 25 procent af jordens befolkning. 75 procent holder sig langt væk fra mælk eller drikker den i laktosefri udgave, fordi de ikke kan tåle mælkenes laktose. De mangler et enzym, der spalter laktosen og gør den fordøjelig. Laktose får væske til at ophobes i tarmen og giver mavekneb og diarré hos mennesker, der ikke har det laktosespaltende enzym.

Det voksne menneske er ikke designet til at drikke mælk. Det er babyer derimod. Babyer drikker deres mors mælk med den søde smag fra laktosen, som er en sukkerart. Laktosen giver hurtig energi til barnet, som ikke får anden mad end sin mors mælk. Barnet har enzymet, der kan spalte laktosen, men det forsvinder med alderen hos de fleste, når man ser på verdensplan.

I Asien og Afrika kan det store flertal af den voksne befolkning for eksempel ikke tåle laktose.

Hvis ikke Nordeuropas vinter var så lang og ufrugtbar, ville det samme nok være tilfældet her. Men nød lærte nordeuropæerne at drikke mælk. De samme nordeuropæere bredte sig senere til Nordamerika, Australien og New Zealand. Derfor anses mælk ofte for at være en drik, der primært drikkes af den hvide befolkning.

Du kan godt spise ost, selvom du ikke tåler laktose

Hvis du hører til dem, der ikke kan tåle mælkenes laktose, behøver du ikke at undvære alle mejeriprodukter.

- Oste og syrnede mejeriprodukter indeholder mindre laktose end frisk mælk og fløde.
- Der er ikke ret meget laktose i hytteost, salatost og andre hvide oste, da laktosen bliver i vallen under ostefremstillingen.
- Gule halvfaste skæreoste som Danbo indeholder endnu mindre laktose end hvide oste. Mælkesyre bakterier nedbryder laktosen under ostenes gæring og modning.
- Vellagrede hårde oste som parmesan indeholder slet ikke laktose.
- De fleste laktoseintolerante kan godt tåle små mængder laktose og kan drikke syrnede mælkeprodukter. Der sker ikke varig skade, hvis man indtager laktose, selvom man er laktoseintolerant. Man får det højst dårligt.
- Mange tåler 1,5-2,5 dl mælk ad gangen uden at føle ubehag. Det svarer til 7-12 gram laktose.



Da Nordeuropa blev befolket, udviklede kvægbruget sig. Voksne drak mælk fra køer for at overleve, så i de nordeuropæiske befolkninger opstod der mutationer for ca. 10.000 år siden. Det laktosespaltende enzym forsvandt ikke hos alle, når babystadiet var overstået. Den del af befolkningen, der kunne fordøje laktose fra køernes mælk som voksne, klarede de ugunstige livsvilkår i de kolde egne bedre end andre, fik flere børn og blev efterhånden de dominerende. Men det er ikke det naturlige for mennesker at kunne fordøje laktose og tåle mælk som voksne.

I Kina fylder laktosefri mælk godt op på supermarkedshylderne. Mejerierne bruger enzymer til at fjerne laktosen fra mælken.

I Danmark sker der også en årlig vækst af laktosefri mejeriprodukter, selvom de fleste af os herhjemme kan tåle laktose både som børn og voksne. Man anslår, at 3-6 procent af den danske befolkning har nedsat evne til at fordøje laktose. Væksten i det danske marked for laktosefri mejeriprodukter er på ca. 15 procent om året, når både drikke- og spiseprodukter tælles med. Drikkeprodukter alene har en vækst på 25 procent om året, oplyser Søren Bang Rasmussen, Brand Manager for Laktosefri, Arla Foods.

Den laktosefri mælk er fortsat den største variant og udgør over 60 procent af den samlede volumen af laktosefri mejeriprodukter. Laktosefri mælk udgør dog fortsat kun cirka 3 procent af den totale drikkemælk i Danmark, fortæller Søren Bang Rasmussen.

FLERE VÆLGER LAKTOSEN FRA. Generelt kan danskerne altså godt tåle mælk med laktose, men flere fravælger det. Forklaringen kan findes i, at *Free From* – altså »fri for« – er en generel trend på tværs af landene i både Europa og Nordamerika. Forbrugerne vil selv bestemme, hvad der skal være i deres mad, uanset om de har helbredsmæssige grunde til det eller ej. Glutenfri bliver for eksempel valgt både af mennesker, som ikke kan tåle gluten, og af mange, som ikke har fået stillet diagnosen, men som oplever mere velvære, når de ikke spiser gluten. Det samme gælder laktose.

Søren Bang Rasmussen siger, at på flere markeder omkring Danmark er markedssandelen for laktosefri produkter på over 10 procent, mens den diagnosticerede andel i den pågældende befolkning kun er omkring 5 procent. ☺

To diagnoser

Kun lægen kan stille diagnoserne laktoseintolerance eller mælkeallergi. Hvis du har mælkeallergi, er du overfølsom over for mælkenes proteiner. Du skal have en helt mælkefri diæt, da selv meget små mængder mælk kan fremkalde en reaktion, der er i værste fald kan være livsfarlig. Laktoseintolerance betyder, at kroppen har en nedsat evne til at fordøje mælkesukker.

SÅ MEGET LAKTOSE ER DER I

2 dl letmælk: 9,4 g laktose
2 dl kærnemælk: 7,3 g laktose
2 dl ymer: 6,7 g laktose
2 dl yoghurt: 5,0 g laktose
50 g hytteost: 0,5 g laktose
50 g fetaost: 0,3 g laktose
1 skive (20 g) skæreost: spor

LAKTOSE I MÆLK

Modermælk 7,0 %
Komælk 4,8 %
Kamelmælk 4,4 %
Gedemælk 4,4 %
Fåremælk 4,8 %
Soløvmælk 0,0 %